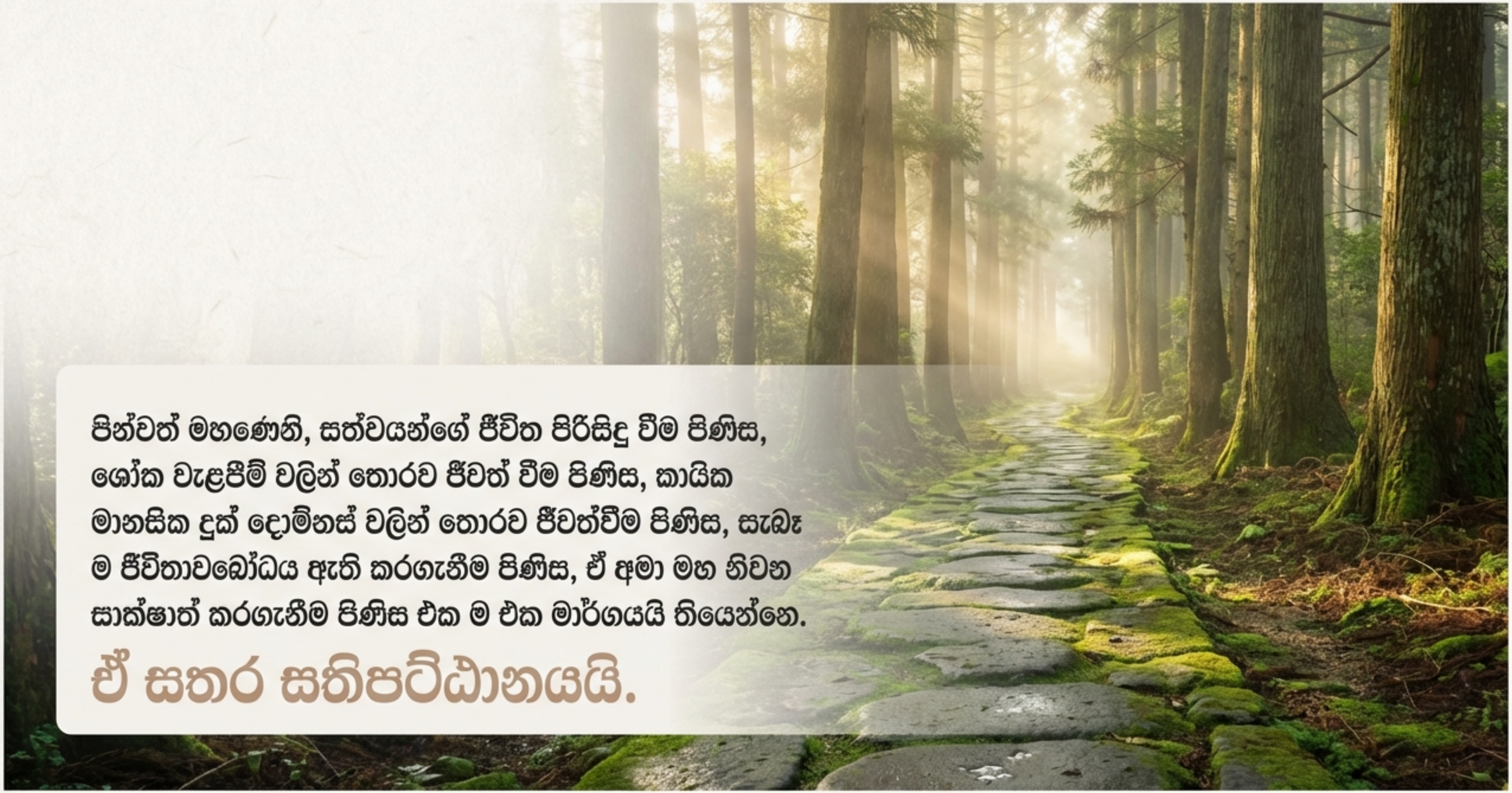
සතිපට්ඨාන සූත්‍රය

සම්මා සතිය පිහිටුවා ගැනීම ගැන වදාළ දෙසුම

භාග්‍යවතුන් වහන්සේ කුරු ජනපදයේ, ‘කම්මාස්සදම්ම’ හිදී වදාළ දේශනාවකි.

NotebookLM



පින්වත් මහණෙනි, සත්වයන්ගේ ජීවිත පිරිසිදු වීම පිණිස, ශෝක වැළපීම් වලින් තොරව ජීවත් වීම පිණිස, කායික මානසික දුක් දොම්නස් වලින් තොරව ජීවත්වීම පිණිස, සැබෑ ම ජීවිතාවබෝධය ඇති කරගැනීම පිණිස, ඒ අමා මහ නිවන සාක්ෂාත් කරගැනීම පිණිස එක ම එක මාර්ගයයි තියෙන්නෙ.

ඒ සතර සතිපට්ඨානයයි.

NotebookLM

1. කායානුපස්සනාව

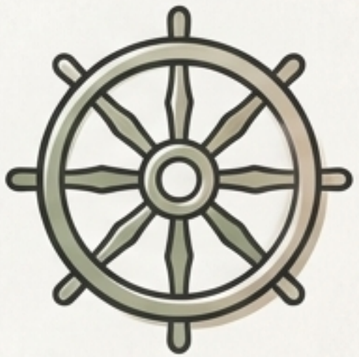
කය දකිමින් වැඩීම

2. වේදනානුපස්සනාව

විඳීම් දකිමින් වැඩීම

3. චිත්තානුපස්සනාව

සිත දකිමින් වැඩීම



4. ධම්මානුපස්සනාව

ධර්මයන් දකිමින් වැඩීම

NotebookLM

1. කායානුපස්සනාව: කය දකිමින්

හොඳ සිහියෙන් ම යි හුස්ම ගන්නෙ.
හොඳ සිහියෙන් ම යි හුස්ම හෙළන්නෙ.

- දීර්ඝව හුස්ම ගන්නා විට, ‘දීර්ඝව හුස්ම ගන්නා බව’ දැනගැනීම.
- කෙටියෙන් හුස්ම ගන්නා විට, ‘කෙටියෙන් හුස්ම ගන්නා බව’ දැනගැනීම. දැනගැනීම.
- ‘මුළු කය ම තේරෙන සේ හුස්ම ගන්නවා’ යි හික්මීම.
- ‘ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස සැහැල්ලු කරමින්’ හික්මීම.

NotebookLM

කය දකිමීන්: ඉරියව් සහ ක්‍රියාකාරකම්

ඉරියව් පථය

- ඇවිදින විට, ‘ඇවිදින බව’ දැනගැනීම.
- හිටගෙන සිටින විට, ‘හිටගෙන සිටින බව’ දැනගැනීම.
- වාඩිවී සිටින විට, ‘වාඩිවී සිටින බව’ දැනගැනීම.
- හාන්සි වී සිටින විට, ‘හාන්සි වී සිටින බව’ දැනගැනීම.

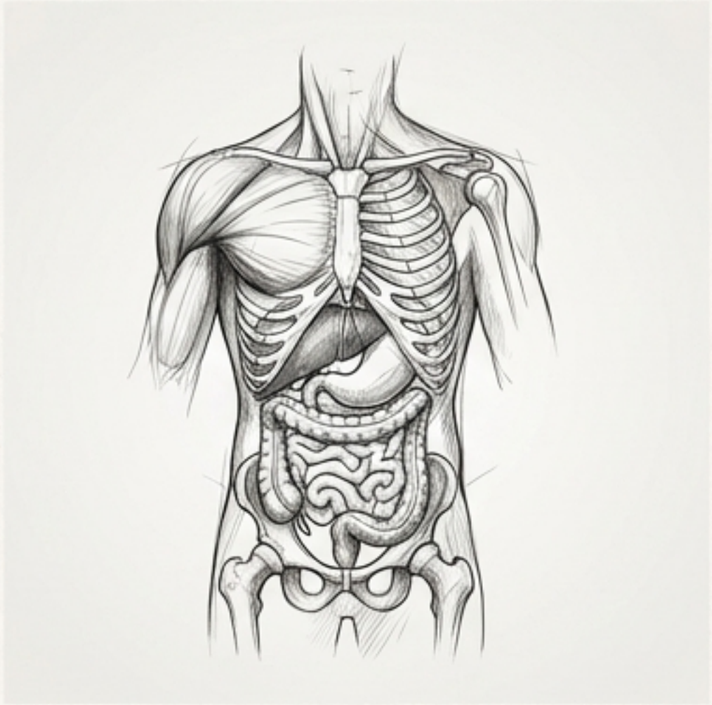
සම්පජඤ්ඤය

- ඉදිරියට යනවිට, ආපසු එනවිට...
- අත් පා දිග හරින විට, හකුළන විට...
- වළඳන විට, පානය කරන විට...
- කතා කරන විට, නිහඬව සිටින විට...

...හොඳ කල්පනාවෙන් සිටීම.

NotebookLM

කය දකිමින්: ශරීරයේ යථා ස්වභාවය



කොටස් 32 (Patikūlamanasikāra)

Yaldevi: "කෙස්, ලොම්, නිය... මුත්‍රා ආදී ජරාවලින් පිරුණු කයක්."

ධාතු 4 (Dhātumanasikāra)

Yaldevi: "පඨවි, ආපෝ, තේජෝ, වායෝ යන ධාතු ස්වභාවයන්."

නව සිවථිකා (Cemetery Contemplations)

Yaldevi: "මේ කයත් ඒ විදිහට ම පත්වෙලා යන එකක්. ඒ ඉරණමින් නිදහස් වෙන්න පුළුවන්කමක් නෑ."

NotebookLM

2. වේදනානුපස්සනාව: විඳීම් දකිමින්

"මෙතන තියෙන්නෙ ඇති වී නැති වී යන විදිහේ විඳීම් විතරයි කියල ඒ භික්ෂුවගේ සිහිය හොඳ හැටි පිහිටනවා."

- සැප වේදනාවක් විඳින විට, එය දැනගැනීම.
- දුක් වේදනාවක් විඳින විට, එය දැනගැනීම.
- දුක්සැප රහිත වේදනාවක් විඳින විට, එය දැනගැනීම.
- ආමිස සහ නිරාමිස වශයෙන් ද දැනගැනීම.

NotebookLM

3. චිත්තානුපස්සනාව: සිත දකිමින්

**"මෙතන තියෙන්නෙ ඇති වී නැති වී යන විදිහේ
සිතක් විතරයි කියල, ඒ භික්ෂුවගේ සිහිය
හොඳ හැටියට පිහිටනවා."**

රාග සහිත සිත / රාගයෙන් තොර සිත
ද්වේෂ සහිත සිත / ද්වේෂ රහිත සිත
හැකිළී ගිය සිත / විසිරී ගිය සිත
එකග වෙච්ච සිත / එකග නොවෙච්ච සිත

NotebookLM

4. ධම්මානුපස්සනාව: ධර්මයන් දකිමින්

පංච නීවරණ (The Five Hindrances)

"තමන් තුළ නීවරණයක් ඇතිවෙන විට, එය තියෙනවා යැයි නුවණින් තේරුම් ගැනීම. එය නැතිවිට, නැතැයි නුවණින් තේරුම් ගැනීම."

1. කාමච්ඡන්දය (Sensual Desire)
2. ව්‍යාපාදය (Ill Will)
3. ථිනමිද්ධය (Sloth and Torpor)
4. උද්ධච්ච කුක්කුච්චය (Restlessness and Worry)
5. විචිකිච්ඡාව (Doubt)

NotebookLM

ධම්මානුපස්සනාව: විමසා බැලිය යුතු ධර්ම

පංච උපාදානස්කන්ධය: රූප, වේදනා, සඤ්ඤා, සංස්කාර, විඤ්ඤාණ හටගන්නා හැටිත්, නැතිවී යන හැටිත් දකිමින්.

සළායතන: ඇස, කන, නාසය ආදී ආයතනත්, බාහිර අරමුණුත් නිසා කෙලෙස් බන්ධන හටගන්නා හැටි දකිමින්.

සත්ත බොජ්ඣංග: සති, ධම්මවිචය, විරිය ආදී සම්බෝධියට උපකාරී වන අංගයන් දකිමින්.

චතුරාර්ය සත්‍යය: දුක, දුක හටගැනීම, දුක නැතිවීම, හා ඒ මාර්ගය යථාර්ථයෙන් අවබෝධ කරගැනීම.

NotebookLM

හටගන්නා හැටි දකිමින් ඉන්නවා.
නැති වී යන හැටිත් දකිමින් ඉන්නවා.

අන්න ඒ සිහිය තමයි නුවණ වැඩෙන්න උපකාරී වෙන්නෙ...
එතකොට ඒ භික්ෂුවට ඇලෙන්නෙ නැතිව ඉන්නට පුළුවනි.
මේ ජීවිතය නැමැති ලෝකෙ කිසි ම දේකට බැඳෙන්නෙ නැතිව ඉන්නට පුළුවනි.

NotebookLM

ප්‍රතිඵලයේ සහතිකය (The Guaranteed Result)

**යම් කෙනෙක් මේ සතර සතිපට්ඨාන ධර්මයන්... පුරුදු කළොත්,
මෙන්න මේ ප්‍රතිඵල දෙකෙන් එකක් ලබන්න ඔහු කැමති වෙන්න ඕන.**

1. **මේ ජීවිතේ දී ම අරහත්වයට පත්වීම.**

2. **කෙලෙස් ඉතිරි වුවහොත් අනාගාමී වීම.**

NotebookLM

අවුරුදු හතක්...

අවුරුද්දක්...

හත් මාසයක්...

මාසයක්...

සතියක්...

කවුරු හරි කෙනෙක් මේ දැන් කියා දුන්න විදිහට
සතියක් සතර සතිපට්ඨාන ධර්මයන් පුරුදු යළොත්...
ඒකාන්ත ප්‍රතිඵල ලැබේ.

NotebookLM

“එකායනෝ අයං, භික්ඛවේ, මග්ගෝ...”

සත්වයන්ගේ ජීවිත
පිරිසිදු වීම පිණිස,

ශෝක වැළපීම් වලින්
තොරව ජීවත් වීම පිණිස,

දුක් දොම්නස් වලින්
ජීවත්වීම පිණිස,

සැබෑ ම ජීවිතාවබෝධය
ඇති කරගැනීම

සැබෑ ම
ජීවිතාභමග්ධය
ඇති කරගැනීම....

අමා මහ නිවන
සාක්ෂාත් කරගැනීම
පිණිස...

...ඒ සතර සතිපට්ඨානයයි.

NotebookLM